

JANVĀRIS - 2018

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
RĪTA	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	8:00-8:55 Jogas terapija Atis L.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	8:30-9:25 Upper Body Margarita Š.	7:15-8:10 Hatha Joga Atis L.	9:30-10:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.	10:00-10:55 Body Workout Jekaterina S.
	8:00-8:55 Pilates Svetlana G.	8:30-9:25 ABL Margarita Š.	8:00-8:55 Yin Yoga Svetlana G.	9:00-9:55 Body Bike interval road Jeļena A.	8:00-8:55 Pilates Irina K.	10:00-10:55 Step + ABS Jekaterina S.	11:00-11:55 Vingrošana locītavām Jekaterina S.
	8:30-9:25 Super Prese Jekaterina S.	9:00-9:55 Body Bike interval MIX Jeļena A.	9:00-9:55 Vingrošana locītavām Jekaterina S.	9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā.	8:30-9:25 Super Prese Jekaterina S.	11:00-11:55 Vesela mugura + Stretching Irina D.	12:00-12:30 Face Fitness Jekaterina S.
	9:00-9:55 Women Joga Dance Svetlana G.	9:30-10:25 Hatha Joga Olga Ā.	9:30-10:25 Tabata Inka I.	10:30-11:25 Body Architect Irina D.	Jaunums!!! 9:00-9:55 Slow and Strong Irina K.	12:00-12:55 Lower Body Irina K.	12:00-12:55 Callanetics Natalja O.
	9:30-10:25 Body Toning Irina D.	10:30-11:25 Body Architect Irina D.	10:30-11:25 Dance MIX Irina R.	10:40-11:35 Vesela mugura Irina R.	9:30-10:25 Fitness Ball Inka I.	12:00-12:55 FitDance Solvita A.	
	10:30-11:25 Zumba Irina R.	10:40-11:35 Vesela mugura Irina R.			10:30-11:25 Zumba Irina R.		
BRĪVAIS	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (5-11g.v.) Anete V.	18:00-18:55 Body Architect Irina D.	16:00-16:50 Vingrošana bērniem (5-11g.v.) Anete V.	18:00-18:55 ABL + Stretch Irina D.		
	18:30-19:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.	17:00-17:50 Stretching bērniem (6-11g.v.) Anete V.	18:30-19:25 Body Bike interval road Jeļena A.	17:00-17:50 Akrobātika bērniem (5-10g.v.) Anete V.	18:30-19:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		17:00-17:55 Total Body Workout Jekaterina A.
	19:00-19:55 Circular Training Natalja O.	17:00-17:55 Stipra mugura Zinaida S.	19:00-19:55 Tabata Natalja O.	17:00-17:55 Stipra mugura Zinaida S.	19:00-19:55 Body Architect Natalja O.		17:00-17:50 Akrobātika bērniem (5-11g.v.) Anete V.
	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	18:00-18:55 Batutu Fitness Veronika	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.	18:00-18:55 Batutu Fitness Veronika	19:00-20:25 Kickboxing Muay Thai Alberts K.		
	19:30-20:25 Zumba Zinaida S.	18:30-19:25 FitDance Solvita A.	19:30-20:25 Dance MIX Zinaida S.	18:30-19:25 FitDance Solvita A.	19:30-20:25 Zumba Zinaida S.		
		19:00-19:55 Slow and Strong + Stretching Irina D.		19:00-19:55 Callanetics Natalja O.			
		19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.		19:30-20:25 Body Bike interval road Jeļena A.			
VAKARA	20:30-21:25 Stretching Zinaida S.	20:10-21:05 Body Correction Irina K.	20:30-21:25 Stretching Zinaida S.	20:10-21:05 Body Correction Irina K.			
		20:30-21:25 Body Bike interval MIX Jeļena A.		20:30-21:25 Body Bike interval mountains Jeļena A.			

!!! - grafikā iespējamās izmaiņas!

Aerobikas zāle Body Bike zāle Cīņas zāle

- Nodarības bez aerobās (kardio) slodzes, vērstas uz atsevišķu muskuļu grupu, saišu nostiprināšanu un izstiepšanu, ķermeņa korsestes veidošanu. Zema intensitāte.
- Kardionodarības ķermeņa svara samazināšanai un jauktās slodzes (kardio+spēks) nodarības muskuļu nostiprināšanai un tonusam. Vidēja, vidēji augsta un augsta intensitāte.
- Dažādu stilu deju nodarības.
- Jauktā intensitāte.
- Īpaši intensīvas kardionodarības, vērstas uz sirds un asinsvadu sistēmas spēju uzlabošanu un ķermeņa svara samazināšanu. Vidēji augsta un augsta intensitāte.
- Cīņu nodarības.
- Bērnu nodarības.